Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 9
г.о.Чапаевск Самарской области

Рассмотрена на заседании МО Руководитель МО_____/_____/ протокол № 1 от « 30.08.» 2023г.	**Проверена** Ответственный за учебную часть _____/**О.К.Ягова/** 30.08.2023	**Утверждена** **Директор школы** _____**/С.В.Титова** Приказ№_____ от _____ 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
5-9 классы

Подписан: Титова С_В_
DN: C=RU, O=ГБОУ СОШ № 9 г.о. Чапаевск Самарской обл., CN=Титова С_В_, E=sv.titova@bk.ru
Дата: 2023-09-08 21:52:19

Разработчик:

учитель физкультуры

Бородина Ирина Викторовна

Чапаевск, 2023 - 2024 учебный год

I. Планируемые результаты изучения содержания курса

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

II. Содержание курса «Физическая культура 5-9 класс».

1. **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

Естественные основы.

5-6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7-8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих полово-возрастные особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Социально-психологические основы.

5-6 классы. Решение задач игровой соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельными занятиями физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за физическим состоянием организма.

7-8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно- исторические основы.

5-6 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.
7-8 классы. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.
9 класс. Изложение взглядов и отношения к физической культуре, её материальным и духовным ценностям.

Приёмы закаливания.

5-6 классы. Воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).
7-8 классы. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.
9 класс. Пользование баней.

Спортивные игры.

Волейбол.

5-9классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол.

5-9классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика с элементами акробатики.

5-7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.
8-9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Легкоатлетические упражнения.

5-9 классы. Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе.

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	-
	Поднимание туловища, лёжа на спине, руки за гол., кол-во раз	-	18
Выносливость	Бег 2000 м, мин.	8,50	10,20
Координация	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м.	12,0	10,0

III. Тематическое планирование учебного материала.

5 класс:

№, п/п	Название раздела	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ	Планируемые предметные результаты
1. 1.1	Базовая часть Основы знаний о физической культуре	 в процессе урока		 Обучающиеся получат возможность узнать основы техники безопасности, о физической культуре и Олимпийском движении; о влиянии возрастных особенностей организма на физическое развитие, о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки; познакомятся терминологией спортивных игр.
1.2	Спортивные игры (волейбол)	27		Обучающиеся научатся правильно выполнять технические действия, играть в волейбол по упрощённым правилам.
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21		Обучающиеся научатся выполнять комбинацию из разученных элементов, упражнения в висах и упорах; выполнять кувырки, стойку на лопатках, опорный прыжок через гимнастического козла.
1.4	Л\атлетика	27		Обучающиеся научатся бегать с максимальной скоростью; прыгать в длину с места, с разбега с 5-7 шагов; метать в вертикальную цель; пробегать дистанцию в 1 км.
2. 2.1	Вариативная часть Баскетбол	 27		 Обучающиеся научатся играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильные технические действия.
3.	Резервное время	3		

	Всего часов: 105

6 класс:

№, п/п	Название раздела	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ	Планируемые предметные результаты
1. 1.1	Базовая часть Основы знаний о физической культуре	 в процессе урока		 Обучающиеся получат возможность узнать о тестировании физической подготовки, о страховке и помощи во время занятий, об оздоровительной направленности закаливания, о связи физкультуры с другими предметами.
1.2	Спортивные игры (волейбол)	27		Обучающиеся научатся правильно выполнять технические действия, играть в волейбол по упрощённым правилам.
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21		Обучающиеся научатся выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации, выполнять опорный прыжок, висы и упоры.
1.4	Л\атлетика	27		Обучающиеся научатся бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м, пробегать среднюю беговую дистанцию, прыгать в длину с разбега с 9-11 шагов, метать мяч в мишень и на дальность.
2. 2.1	Вариативная часть Баскетбол	 27		 Обучающиеся научатся правильно выполнять технические приёмы, играть в баскетбол по упрощённым правилам.
3.	Резервное время	3		
				Всего часов: 105

7 класс:

№, п/п	Название раздела	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ	Планируемые предметные результаты
1. 1.1	Базовая часть Основы знаний о физической культуре	 в процессе урока		 Обучающиеся получат возможность узнать о физической культуре и Олимпийском движении в современной России; о правилах развития физических качеств; о правилах соревнований в лёгкой атлетике; познакомятся с понятиями «утомление» и «восстановление».
1.2	Спортивные игры (волейбол)	27		Обучающиеся научатся правильно выполнять технические действия, играть в волейбол по упрощённым правилам.
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21		Обучающиеся научатся выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации, выполнять опорный прыжок, упражнения в висах и упорах, лазать по канату.
1.4	Л\атлетика	27		Обучающиеся научатся бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м, прыгать в длину с разбега с 9-11 шагов, метать мяч с 3-5 шагов на дальность, пробегать дистанцию1500м.
2. 2.1	Вариативная часть Баскетбол	 27		 Обучающиеся научатся играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильные технические действия.
3.	Резервное время	3		
				Всего часов: 105

8 класс:

№, п/п	Название раздела	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ	Планируемые предметные результаты
1. 1.1	Базовая часть Основы знаний о физической культуре	 в процессе урока		 Обучающиеся получат возможность узнать о технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой, о роли психических процессов в обучении двигательным действиям, о роли опорно-двигательного аппарата и мышечной системы в осуществлении двигательных актов.
1.2	Спортивные игры (волейбол)	27		Обучающиеся научатся правильно выполнять технические действия, играть в волейбол по основным правилам.
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21		Обучающиеся научатся выполнять акробатическую комбинацию из разученных элементов, выполнять опорный прыжок, лазать по канату, выполнять упражнения на гимнастических снарядах.
1.4	Л\атлетика	27		Обучающиеся научатся бегать с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов, метать мяч с 5-6 шагов на дальность, пробегать дистанцию1500м.
2. 2.1	Вариативная часть Баскетбол	 27		 Обучающиеся научатся правильно выполнять технические действия, играть в баскетбол по основным правилам.
3.	Резервное время	3		
				Всего часов: 105

9 класс:

№, п/п	Название раздела	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ	Планируемые предметные результаты
1. 1.1	Базовая часть Основы знаний о физической культуре	 в процессе урока		 Выпускники получат возможность узнать об истории Олимпийских игр, традициях, правилах, символике; возрастных особенностях развития психических процессов, о значении гимнастических упражнений для развития силы и силовой выносливости, о физиологических основах деятельности систем дыхания, кровообращения; о профилактике травматизма.
1.2	Спортивные игры (волейбол)	27		Выпускники научатся играть в волейбол по основным правилам, применять в игре технические приёмы.
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21		Выпускники научатся выполнять акробатическую комбинацию из разученных элементов, выполнять опорный прыжок, лазать по канату, выполнять упражнения на гимнастических снарядах.
1.4	Л\атлетика	27		Выпускники научатся бегать с низкого старта с максимальной скоростью, прыгать в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов, метать мяч на дальность на дальность, пробегать дистанцию 2000м.
2. 2.1	Вариативная часть Баскетбол	 27		 Выпускники научатся применять в игре технические приёмы, играть по основным правилам
3.	Резервное время	3		
				Всего часов: 105

Аннотация

Рабочая программа составлена в соответствии

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. № 373 (с изменениями и дополнениями от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643, от 18.05.2015 № 507),
- с Основной образовательной программой основного общего образования ГБОУ СОШ № 10 г.о. Чапаевск,
- с программой «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха, М.Я.Виленского. 5-9 классы. В.И.Лях.- М.: Просвещение,2019
- с Учебным планом ГБОУ СОШ №10 г.о. Чапаевск

Учебники:

Виленский М.Я. Физическая культура, 5-7 кл., учебник для общеобразовательных учреждений, М., Просвещение, 2019 г.; Лях В.И. Физическая культура, 8-9 кл., учебник для общеобразовательных учреждений, М., Просвещение, 2019г